



Phòng ngừa cảm cúm

Cảm cúm là một bệnh cần được đề ý. Dù ban đang lo lắng về mùa cảm, cảm gia cầm (thường được gọi là cảm gà) hoặc dịch cảm cúm (dịch cảm lây truyền trên toàn cầu), bạn có thể làm một vài điều đơn giản để ngừa bệnh cảm cho mình và gia đình.

Cách ngừa bệnh cảm cho gia đình và bản thân



Rửa tay thường xuyên bằng nước với xà bông, hoặc dung thuôc tẩy trùng tay (hand sanitizer).



Che miệng khi bạn ho hoặc hắt xì hơi.



Chích ngừa cảm cúm hàng năm.



Chuẩn bị một bộ đồ dùng y tế cần thiết cho gia đình phòng trường hợp khẩn cấp.

Tiêu bang Massachusetts đã chuẩn bị, sẵn sàng ứng phó nếu dịch cảm xảy ra. Bạn cũng có thể tự chuẩn bị bằng cách làm theo những cách đơn giản trên – trước khi dịch cảm bộc phát. Luôn cập nhật thông tin về cách ngừa bệnh cho bản thân và gia đình qua Bộ Y Tế Cộng Đồng tiểu bang Massachusetts (Massachusetts Department of Public Health).

FLU FACTS

What you need to know

www.mass.gov/dph/flu

